

# Ensalada de Frutas Mágica

Sirve: 12 porciones

## Ingredientes

- 1 lata piña en trozos (20 onzas)
- 1/2 libra uvas, sin semillas, verdes o rojas
- 2 banana
- 1 3/4 leche baja en grasa o sin grasa
- 1 paquete mezcla instantánea de budín de limón o vainilla (3 1/2 onzas)

## Preparación

1. Drene el jugo de la piña en trozos. Coloque los trozos en un tazón grande.
2. Enjuague las uvas y drene el agua. Agregue las uvas al tazón.
3. Pele las bananas y corte en pedazos pequeños. Agregue al tazón.
4. Vierta la leche sobre la fruta. Mientras vierte lentamente la leche sobre la fruta, espolvoree el polvo para budín instantáneo.
5. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos y sirva.
6. Refrigere los sobrantes dos horas después de preparar.

**Origen:** Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>140 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>24 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	21 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

